

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE



“Nancy Uranga Romagoza”
Pinar del Río, Cuba

**TRABAJO DE TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD**

Título: Programa de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15años) de la circunscripción #6, perteneciente al consejo popular “ Celso Maragoto Lara ”, municipio Pinar del Río.

Maestrante: *Lic. Sergio Luis Iglesias Domínguez.*

Tutor: *MSc. Isabel Pérez Hernández*

PINAR DEL RÍO, 2011
“Año 53 de la Revolución”

DEDICATORIA.

Le dedico este trabajo a mis padres que me formaron y a mi esposa que ha sido el pilar que no me ha dejado caer, fuente de inspiración y de lucha para ser mejor.

AGRADECIMIENTOS.

Al claustro de profesores de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, por su dedicación durante los dos años de maestría.

Expreso mis agradecimientos a todas las personas que de cualquier forma han contribuido a la culminación de este trabajo y especialmente a mi tutor por guiarme con mucha sabiduría y convertirme en un futuro profesional.

RESUMEN.

La presente investigación surge debido a los problemas que presentan los adolescentes entre 12-15 años de la Circunscripción # 6, de la Comunidad perteneciente al consejo popular "Celso Maragoto", del Municipio de Pinar del Río, para la ocupación de su Tiempo Libre, al no llevarse a cabo en el lugar ofertas planificadas de actividades físico-recreativas que respondan a sus necesidades, gustos e intereses. Por ello, el objetivo de esta se enmarca en: proponer un programa de actividades físico- recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de este grupo poblacional. En el desarrollo del trabajo se utilizaron Métodos teóricos (Análisis-Síntesis, Histórico Lógico, Inducción- deducción), Empíricos (Análisis documental, Observación, Entrevista, Encuesta, consulta a especialistas, Pre experimento), sociales y comunitarios (estudio de presupuesto tiempo, informantes claves, investigación acción), así como estadísticos (promedios, análisis porcentual Dócima de Diferencia de Proporciones), los cuales permitieron la recopilación, tabulación y análisis de los datos necesarios para dar cumplimiento al objetivo propuesto. Como resultado final, el Programa propuesto se concibe, partiendo de los gustos y preferencias de estos adolescentes y sobre la base de la diversidad y variedad de las actividades,, aprovechando al máximo los recursos e instalaciones disponibles. A través de su implementación paulatina, se ha podido constatar la utilidad de la propuesta, incrementándose los niveles de aceptación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas, a las que se les ha ido dando seguimiento. A su vez, ha contribuido al desarrollo de las relaciones interpersonales, la formación de valores éticos y morales de estos adolescentes y en general, al desarrollo social de la comunidad.

ÍNDICE

Contenido	Página
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I- Fundamentos teóricos sobre el tiempo libre y la recreación en el trabajo comunitario.	8
1.1- El tiempo libre y su concepción social.	8
1.2- COMUNIDAD. CONCEPCIONES GENERALES.	12
1.3- LA ACTIVIDAD FISICA EN EL AMBIENTE RECREATIVO COMUNITARIO.	14
1.4- La Adolescencia: Particularidades Generales.	15
1.5- Las Actividades Físico- Recreativas en los Adolescentes.	19
Capítulo II- Resultados y Discusión.	28
2.1- Caracterización de la comunidad.	29
2.2- Características de los adolescentes motivo de estudio	31
2.3- Resultados del Estudio de Prepuesto Tiempo.	32
2.4- Resultados de la observación (primer momento).	33
2.5- Análisis de los resultados de la encuesta.	33
2.6- Resultados de la Entrevista.	34
2.7- Programa de actividades física recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.	36
2. 8- Valoración de la Utilidad del Programa Elaborado.	46
CONCLUSIONES.	49
RECOMENDACIONES.	50
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN.

Desde tiempos remotos en que apareció la división social del trabajo y con ella la existencia de un tiempo restante, después de la jornada laboral, que con el tiempo se le llamó tiempo de ocio o tiempo libre, el hombre ha experimentado la necesidad de ocuparlo de diversas formas, según su condición social, económica y de acuerdo a la sociedad en que se ha desarrollado. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo más agitada, más cargada por lo que el, poco tiempo libre que el hombre poseía trató de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes etc, con el objetivo de hacer la vida más llevadera a estas personas.

El Tiempo Libre en la actualidad es reconocido por varios autores (Dumazedier, J. (1964); Grushin, O. (1966); Weber, E. (1969); Cagigal, J. (1971); Rodríguez. E (1982); Pérez, A. (2003) y otros), como una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, constituyendo una necesidad social para el individuo, ya que en la medida de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre y pueda alcanzar en la sociedad. Por ello, organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social.

En Cuba, respondiendo al carácter socialista, la dirección del país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, físico y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral. Por ello, es una preocupación y ocupación constante, el proporcionar a la población una ocupación sana, útil y formativa de su tiempo libre. Una de las vías implementadas, para lograr este objetivo, en función del mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo integral de la población lo constituye el trabajo en la comunidad.

La importancia que le transmite nuestro proceso revolucionario cubano al tiempo libre como vía de resarcir espiritualmente las energías luego de culminar el trabajo físico e intelectual, así como accionar en la comunidad, permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a

las necesidades que la población manifiesta, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

Desde lo general, la necesidad de particularizar en la solución de problemas propios de cada comunidad, obliga a profundizar en métodos y técnicas desde un enfoque de investigación participativa, con carácter socio crítico e ideográfico, en la elaboración y desarrollo de proyectos comunitarios donde a la vez que se resuelve un problema inmediato, a mediano plazo se logre, a través de acciones educativas, crear las bases de una cultura general, que permita a la comunidad implicada, la adopción de actitudes y prácticas adecuadas que eleven permanentemente su calidad de vida.

Las actividades físico- recreativas como forma de ocupación del tiempo libre, ofrecen motivación para la participación de las personas en una comunidad, por lo que es una forma de organización apropiada para estimular a las familias, no usando la definición de este concepto pudiera aparecer el fenómeno llamado aptitudes no apropiadas dentro de la ocupación del tiempo libre de estas familias como el juego ilícito el vicio y otras formas denigrante que trasforman la conducta y el desarrollo social de las mismas,.en ocasiones se precisa que las causas fundamentales de forma negativa inciden en la conducta de estas familias.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de programas y actividades recreativas, dirigidos a jóvenes y adolescentes en lo fundamental, los cuales, en su mayoría, carecen de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo una continua insatisfacción y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades.

Partiendo de la importancia de lo anteriormente abordado se efectuó un diagnóstico exploratorio en el que se aplicó un estudio del presupuesto tiempo y el tiempo libre a una muestra de adolescentes de la circunscripción # 6 del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, del municipio Pinar del Río, el que arrojó que a pesar de contar con una magnitud aceptable de tiempo libre, como promedio, los días entre semana, las

actividades realizadas dentro de este, que resultan con mayores tiempo promedios, son de realización individual y en su mayoría, de carácter pasivo, denotando poca variedad.

Además, a través de la revisión del Programa existente en el Combinado Deportivo que atiende a esta comunidad, se comprobó que este está confeccionado de forma general, no profundizándose en las particularidades, necesidades y preferencias de cada grupo etéreo, en particular los adolescentes, dirigiéndose las actividades, en lo general, a la conmemoración de fechas históricas, la oferta de juegos de mesa y la realización de Festivales Recreativos.

Por todo ello, el motivo de enfrentar la investigación, partiendo de la formulación del siguiente problema:

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Cómo contribuir a una mejor ocupación del tiempo libre en los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 6, del concejo popular “Celso Maragoto”?

Objeto de estudio: el proceso de recreación comunitaria.

Campo de Acción: ocupación del tiempo libre en los adolescentes entre 12-15 años, de la circunscripción # 6.

Objetivo General.

Proponer un programa de actividades físico- recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #6, del consejo popular “Celso Maragoto”, municipio Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Qué antecedentes teóricos y metodológicos existen sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación comunitaria en los adolescentes?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 6, del consejo popular “Celso Maragoto”, municipio Pinar del Río?

Río, con respecto a la ocupación del tiempo libre y la realización de actividades físico recreativas?

3. ¿Qué actividades físico – recreativas seleccionar para una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción # 6 del consejo popular “Celso Maragoto”, municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del programa de actividades físico-recreativas propuesto, para una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes (12- 15 años de edad), de la circunscripción # 6 del consejo popular “Celso Maragoto”, municipio Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Análisis de los antecedentes teóricos y metodológicos sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación comunitaria de los adolescentes.
2. Diagnóstico de la situación actual que presentan los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #6, del consejo popular “Celso Maragoto”, municipio Pinar del Río, con respecto a la ocupación del tiempo libre y la realización de actividades físico recreativas.
3. Selección de las actividades físico – recreativas a programar para una mejor ocupación del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #6, del consejo popular “Celso Maragoto”, municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas propuesto, para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15 años) de la circunscripción #6, del consejo popular “Celso Maragoto”, municipio Pinar del Río.

POBLACIÓN Y MUESTRA:

Para la realización de la investigación se tuvo en cuenta la circunscripción #6, del consejo popular “Celso Maragoto”, municipio Pinar del Río, que cuenta con una población de 83 adolescentes (12-15 años), de los que se seleccionó, aleatoriamente, una muestra de 28 adolescentes, los que representan el 33,7 % con relación a la población. El tipo de muestreo fue el aleatorio simple, utilizando el criterio de selección: de cada tres, uno.

Además, se consideró una muestra secundaria conformada por 7 informantes claves: Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción, Directora del Combinado Deportivo, 2 profesores de recreación y 2 activistas de la comunidad, relacionados de una forma u otra con el tema en cuestión.

MÉTODOS APLICADOS.

TEORICOS:

Histórico – Lógico: Se emplea para determinar el origen y evolución del tiempo libre, teniendo en cuenta la edad, características biológicas para establecer un programa que responda a los fundamentos teóricos y a las necesidades

Análisis – Síntesis: En la determinación de las principales motivaciones recreativas a emplear así como la asimilación por parte de los adolescentes.

Inductivo – Deductivo: Fue utilizado para cumplimentar el objetivo de la investigación en función de elaborar el programa de actividades físico- recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12-15 años circunscripción #6, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”.

EMPÍRICOS.

Análisis documental

Es la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera brindar un impacto favorable a desarrollo del empleo del tiempo libre de la población objeto de estudio, incluyendo proyectos y programaciones recreativas anteriores.

Observación: Fueron observadas 5 actividades de las realizadas en la comunidad estudiada, con el propósito de constatar el comportamiento de una serie de aspectos

relacionados con la organización, realización y participación de las mismas. (Anexo No.3).

Encuesta: Fueron aplicadas dos, a la muestra de 28 adolescentes. La primera, con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a la realización, los gustos, preferencias, necesidades acerca de las actividades recreativas en la ocupación del tiempo libre. (Anexo No.4) y la segunda, para conocer su estado de aceptación y satisfacción por las actividades implementadas en el nuevo programa. (Anexo 6).

Criterio de especialistas: Se consultó un total de 6 especialistas con más de 10 años de experiencia en la actividad de la recreación física, para la valoración teórica del proyecto recreativo físico elaborado. (Anexo No.5).

Pre experimento: Consistió en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del programa de actividades físico recreativas propuesto, donde se aplicó la Prueba de Dócima de Diferencia de Proporciones.

Sociales y Comunitarios.

Estudio de Presupuesto Tiempo: Se empleó en el análisis del presupuesto tiempo y el tiempo libre de la población estudiada (28 adolescentes, 12- 15 años de edad, de la circunscripción #6, del consejo popular “Celso Maragoto”), el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 1).

Entrevista con rango de informante clave: Para conocer los criterios y opiniones de las personas relacionadas de una forma u otra al desarrollo de la recreación en esta comunidad.

Intervención Acción Grupal: Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizó dicho método para combinar la investigación social, el trabajo educacional y la acción, que supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de estudio y acción. El objetivo

es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

Métodos Estadísticos.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo derivados de la aplicación del auto registro de actividades (estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre); el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

El **aporte teórico** de la investigación radica en una fundamentación teórica del uso del programa de actividades físico- recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre.

El aporte **práctico** es la aplicación de un programa de actividades físico- recreativas para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes que funciona como una herramienta esencial en el trabajo de socialización en la comunidad objeto de investigación.

Pertinencia social: Es pertinente porque logra reincorporar a los adolescentes a la práctica de actividades físico- recreativas de forma sistemática en la comunidad los que se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales

Actualidad científica: Encaminada a solucionar una situación social puntual que afecta el comportamiento de los adolescentes en una edad básica para el desarrollo, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

CAPITULO I- Fundamentos teóricos sobre el tiempo libre y la recreación en el trabajo comunitario.

1.1. El tiempo libre y su concepción social.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del tiempo libre, o el “ocio”, como también se le suele denominar en la literatura existente, ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos, siendo abordado en el transcurso de los años por infinidad de autores de las más diversas tendencias ideológicas, partiendo la polémica en torno a su existencia y lo que representa en sí. Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía. Para otros, el territorio se circunscribe a la relación trabajo - ocio, concepción en la que se inscriben centralmente algunos sociólogos. También pueden encontrarse aproximaciones desde el psicoanálisis, la psicología social y la pedagogía con sus particulares enfoques. Para el sentido común, el análisis pasa más por definir las actividades para ese tiempo vacío de obligaciones, que en pensar por que trabajamos o como se concibe el trabajo.

Pérez, A. (2002), plantea que al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

Entre las definiciones más divulgadas en el país y de mayor relación con la problemática abordada se encuentran las siguientes:

Joffre Dumazedier (1964), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, afirma que el ocio cumple tres funciones:

- El descanso como reposo reparador y como liberación psicológica de las obligaciones.
- La diversión como antítesis de la rutina y la monotonía.
- El desarrollo (intelectual, artístico y físico) se opone a los estereotipos y a las limitaciones laborales.

Así mismo Marx le atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/ desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

A su vez V. Pashtarov, al referirse al tiempo libre dice..."es una condición obligatoria de la reproducción espiritual ampliada de la personalidad. El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente. Con esto se quiere decir que la sociedad no podrá conseguir la reproducción ampliada de las fuerzas espirituales. Expresando más adelante que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, es una tarea de gran trascendencia social."

También O.G. Petrovich en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad, consideró a este como "...una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento aún mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad..."

El destacado sociólogo soviético, en cuestiones de tiempo libre, B. Grushin , afirma:

"...Por tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones".

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas".

Estos autores ofrecen una definición de trabajo, la cual ha sido tomada en cuenta en la presente investigación al identificar el tiempo libre dentro del presupuesto tiempo de un individuo o grupo social (en este caso, en la muestra trabajada): "... es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas". (Citado por Pérez, 2003).

Siendo aceptado también lo referido por Pérez (2003), como: *"... aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas"*.

Como se puede apreciar de lo anteriormente descrito, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción; en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la producción de las capacidades física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas la actividad social y la orientación política.

Por otra parte, teniendo en cuenta su contenido, según el autor francés Roger Sué (1992), las actividades del ocio se clasifican en cuatro grandes grupos:

- Actividades físicas
- Actividades prácticas
- Actividades culturales
- Actividades sociales.

Actividades físicas: Son aquellas que tienen que ver con la ejercitación del cuerpo humano según el referido autor.

Actividades prácticas: Abarcan todas las actividades utilitarias que implican una realización concreta y cualquier clase de trabajo manual.

Actividades culturales: Son el conjunto de actividades que tienen que ver con el desarrollo pleno e integral de la personalidad del joven.

Actividades sociales: Son todas aquellas en las que predomina la relación social.

Aunque coincidimos con la propuesta de este autor desde el punto de vista metodológico y estructural, este sistema de actividades se considera que tiene limitaciones en cuanto a las actividades físicas, ya que limita el alcance de estas actividades al aspecto puramente físico, sin contemplar las actividades de la cultura física general, y los juegos pasivos como parte del uso adecuado del tiempo libre, que le imprimen al mismo una dimensión recreativa.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la de buscar un empleo y aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

La importancia de un adecuado empleo de este tiempo es más compleja aun, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre el empleo adecuado del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, y por otro lado, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación.

Así mismo, mediante un empleo diversificado y culto del tiempo libre, es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso se hace necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en el estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes, que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades

creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la recreación.

Los estudios empíricos realizados en Cuba y en el extranjero han constatado la decisiva incidencia de la variable sexo en la determinación de la magnitud del tiempo libre, en este hecho se evidencia un conjunto de hábitos que confieren a las mujeres de forma diferente de acuerdo a la edad, el peso fundamental de las labores propias de la economía domestica y que están fundamentados en los factores objetivos de índole económica y material y los subjetivos creados por las costumbres imperantes y que solo pueden ser resueltos de forma paulatina mediante el perfeccionamiento de la base material que sustenta el trabajo doméstico y de una conjunta labor educativa dirigida a lograr la redistribución mas racional entre todos los miembros de la familia de las tareas que genere.

1.2-. COMUNIDAD. CONCEPCIONES GENERALES.

El desarrollo social tiene su génesis y su fin en la comunidad y en cada individuo como especificidad; no se obtienen los resultados esperados si la labor comunitaria se despliega por campañas, jornadas o planes a corto plazo. No se puede olvidar que este proceso de acciones en la comunidad depende en gran medida del factor subjetivo, de las formas de actuar y pensar de cada ciudadano y los ámbitos en su conciencia no ocurren de forma inmediata.

De acuerdo al criterio de Marítza Montero (1991) Comunidad es Un grupo social dinámico, histórico y culturalmente constituido y desarrollado, preexistente a la presencia de los investigadores o de los interventores sociales, que comparte intereses, objetivos, necesidades y problemas, en un espacio y un tiempo determinados y que genera colectivamente una identidad, así como formas organizativas, desarrollando y empleando recursos para lograr sus fines.

Otro criterio lo plantea la Dra. María Teresa Caballero Rivacoba, (1989), quien la define como”: El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de

personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Ahora bien, comunidad local es un término definido dentro de la llamada comunidad de lugar, un grupo de personas que viven cerca unas de otras. El término comunidad sugiere que sus miembros tienen relaciones comunales entre sí: experiencias, valores y/o intereses compartidos, pueden interactuar unos con otros y se preocupan por el bienestar mutuo y colectivo. La comunidad local ha sido un tema concerniente al criticismo social en la sociología teórica, especialmente en contraste con la sociedad actual. La idea central, tanto apoyada como rechazada, es que la comunidad local ha ido declinando, si no ha desaparecido en la vida contemporánea.

Comunidad rural, según Ferdinand Tönnies en "Comunidad y sociedad" (1887), comunidades de lugar, cuyo origen es la vecindad, como las aldeas y asentamientos rurales

El trabajo comunitario, según el criterio de María Teresa Caballero Rivacoba (1989), es el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y conciente de sus pobladores.

El objetivo del trabajo comunitario es transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones, según sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando determinados cambios en los estilos y modos de vida. Teniendo en cuenta que es necesario destacar que las dificultades radican en el factor de riesgo mayor: el alcoholismo y el escaso desarrollo cultural de las familias de estos adolescentes de la comunidad rural en estudio.

El trabajo comunitario como vía de solución a los problemas que más afectan a la población, y el trabajo preventivo como forma de enfrentamiento a las actividades delictivas, así como la necesidad de una mayor fiscalización evidencian la importancia del mismo en la sociedad, es uno de los principios en que se apoyan las teorías de desarrollo humano desde los inicios de su concepción como corriente ideológica y actualmente como política de actuación.

Son los adolescentes el grupo poblacional, que requiere mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.

1.3- LA ACTIVIDAD FISICA EN EL AMBIENTE RECREATIVO COMUNITARIO.

Los movimientos comunitarios en el mundo están asociados a la autogestión y al auto desarrollo de la comunidad, llenando el espacio que les ha retraído el Estado. La mayor parte de estos movimientos han surgido de las necesidades de la comunidad de sobrevivir.

Los cambios producidos en Cuba, asociados en mayor medida al terreno económico, han hecho más dinámica la capacidad de los sujetos para promover demandas y acceder a los procesos de toma de decisiones y su aplicación posterior.

La creación de los Consejos Populares y el surgimiento de movimientos comunitarios en diferentes regiones del país está propiciando la formación de la conciencia ciudadana según la cual el Estado debía satisfacer sus necesidades y avanzar hacia la concientización de que es la propia comunidad, con sus recursos y fuerzas internas quien debe resolver sus problemas para garantizar su auto desarrollo.

La Cultura Física como actividad social no escapa a la dinámica de los cambios que se han producido en la sociedad y tienen como pretensión desarrollar su carácter participativo en la comunidad.

En el desempeño de desarrollar una Cultura Física comunitaria se hace necesario desarrollar una serie de acciones, encaminadas todas estas a lograr el comprometimiento de los miembros de la comunidad y de los profesionales que allí laboran con el propósito de que puedan ser agentes activos en la solución de sus demandas.

La actividad física con fines recreativos en ocasiones se les ha llamado un significado específico que la resalta de las demás instituciones sociales, desde el punto de vista deportivo y recreativo , por lo que se desarrolla hoy en nuestras comunidades o poblados conducido por las escuelas comunitarias del deporte se hace necesario darle seguimiento a aquellos programas que tienen una influencia positiva en los cambios de estilos de vida saludables para producir un efecto positivo en el contexto social y

espiritual los que la practican o disfrutan de ellas significan para si un contexto social, se destacan aquellos factores que pueden medir la actividad física como funciones positivas y negativas que se conjugan con los efectos y repercusiones de carácter participativo como la recreación como contenido nos proponemos en este capítulo objetivo: evaluar los antecedentes teóricos sobre la recreación física, el empleo del tiempo libre y los cambios que producen, así como las actividades físicas que contribuyan a su procesión y conducción de los adolescentes.

1.4- La Adolescencia: Particularidades Generales.

En la **adolescencia**, el joven mayormente realiza todas sus actividades en grupos donde experimenta nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración mas profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado

que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados, que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las jóvenes comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la hembras a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad solamente ha logrado el 80 % de su talla adulta.

Durante este periodo de la adolescencia se producen innumerables cambios funcionales en su organismo, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Sistema nervioso central: Aumento gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición, se desarrolla la memoria y las funciones de los analizadores visuales y auditivos, aumenta la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente, hay una rapidez en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones, se incrementa la capacidad de reacción compleja, se hacen más rápidos los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Sistema cardiovascular: Se aumentan los niveles del volumen – minuto, mejoramiento de la función contráctil del músculo cardíaco, aumento de la luz interna de vasos y arterias, aumento del funcionamiento de los vasos capilares, el tiempo general del flujo sanguíneo disminuye, aumento de la cantidad de sangre circulante y su contenido de hemoglobina, aumento de las posibilidades de reserva del músculo cardíaco.

Órganos de la respiración: Aumento gradual de la elasticidad en el tejido pulmonar, aumento de la ventilación pulmonar, aumento en la vitalidad de los pulmones, la respiración se hace más profunda.

Tracto gastrointestinal: Aumento de la secreción del jugo gástrico y la pepsina, aumento de las cantidades de fermentos presentes en el jugo pancreático, aumenta la movilidad de los alimentos por el esófago.

Procesos del metabolismo: Aumento del metabolismo basal, se incrementa la cantidad general de proteínas en el organismo, disminuyen los niveles de colesterol.

Sistema neuro- muscular: Hipertrofia muscular progresiva, aumento de los índices de la fuerza muscular, disminuye el tiempo de recuperación del organismo luego de aplicar una carga física.

Aparato osteo-articular: Los huesos se hacen más resistentes, aumenta la movilidad articular, aumenta la amplitud de los movimientos, fortalecimiento de la columna vertebral.

En la adolescencia existen dos etapas en las cuales hay manifestaciones propias para cada una de ellas, como por ejemplo:

1era etapa:

- ❖ Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables (aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual.
- ❖ Necesita que se tome encuesta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.
- ❖ Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa practica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales
- ❖ Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal
- ❖ Es un periodo de turbulencia y agitación pero a la vez de gozo y felicidad.

- ❖ Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

2da etapa.

- ❖ Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.
- ❖ Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.
- ❖ En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda esta impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.
- ❖ La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida.
- ❖ Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando. adoptan su orientación sexual definitiva.
- ❖ Esta seguro del amor de sus padres, pero anhela que ellos tengan una actitud diferente hacia su persona, de su comprensión y respeto hacia su independencia y realizaciones personales. En esta etapa se define el carácter de las futuras relaciones entre los padres y ellos.

Uno de los principales cambios que se operan en este período es en la voluntad, lo cual si no se influye positivamente sobre ella puede traer cambios negativos en el adolescente, dentro de estos podemos citar que sin la exigencia de los adultos no cumplen con determinadas tareas, lo que hace que se resquebraje su disciplina, además cuando son liberados de tareas difíciles y responsabilidades con los cuales deben movilizar sus fuerzas, conocimientos y habilidades se estimula insuficiente

actividad de la voluntad y la incapacidad de realizar esfuerzos volitivos intensos. Producto a las relaciones desfavorables con los adultos se desarrollan en ellos manifestaciones adversas de la voluntad, como el negativismo, es decir ir en contra de las exigencias que se le presentan tanto en la escuela como en la casa.

1.5- Las Actividades Físico- Recreativas en los Adolescentes.

Martínez del Castillo (1985) define la actividad física recreativa como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos) existentes". .

En tal sentido este autor relaciona la recreación con actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

Las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), citados por gaceta electrónica técnica especializada en Recreación Vol. IV, Num. 24 parten de los elementos que determinan las características de las actividades físico- recreativas pero que dificultan su catalogación, coincidiendo en los siguientes aspectos:

- Se efectúan libre y espontáneamente.
- Estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
- Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- No esperan un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, Por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- Dan la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de Actitudes.
- Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.

- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la Situación) por los propios participantes.
- Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, cuándo.

Al respecto, estos elementos dan la posibilidad de adecuarlos a diferentes necesidades, propósitos, marcos sociales y condiciones organizativas y de realización en correspondencia con las posibilidades de utilización del tiempo libre de los participantes, aunque no especifican la característica de los mismos.

Camerino y Castañar (1988), definen como actividades físico- recreativas a “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Existe coincidencia de criterios con el concepto de estos autores, ya que se considera que las características de la propuesta se corresponden con el mismo, dando la posibilidad de utilización de estas actividades en fines educativos determinados como los que se necesitan en esta comunidad para estas edades.

Sobre la actividad física recreativa se considera, a aquella que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a

necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.

No es ajena a este tipo de actividades, las cuales pueden incluirse tanto en el contexto institucional como no institucional, en este sentido, las actividades físico- recreativas son una forma de organización, que pueden contribuir al desarrollo de los adolescentes.

La actividad física recreativa de manera organizada son generadores de los valores que esta sociedad reclama o de la violencia y otras conductas negativas que tanto rechaza nuestro pueblo. No obstante hablar de actividad física y de ejercicio físico es hablar de salud, es hablar de formación del carácter, es hablar de hábitos sanos, no es hablar de campeones Olímpicos Mundiales es hablar de plenitud de salud, de capacidad de estudio.

Esto nos lleva a considerar la actividad física en lo tradicional y como vía para optimizar al ser humano, para nosotros las actividades físico- recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes es factor educativo, pues promueve una cultura hacia la salud física y mental de los adolescentes, facilitando una mayor integración familiar y social, mejorando la calidad de vida de quienes lo practican.

En el ámbito de la dirección de las organizaciones o los sistemas, la práctica de la actividad física y el deporte constituye el proceso a través del cual las organizaciones básicas del sistema satisfacen las necesidades humanas que generan su razón de ser.

Tomando en consideración que las organizaciones básicas del sistema satisfacen esas necesidades a través de los servicios de actividad física y deporte, hemos de reconocer la práctica de actividad física como el proceso esencial del servicio de actividad física y deporte.

Podemos significar que el proceso general que caracteriza el sistema de Cultura Física y deporte en sus diferentes niveles de sistematicidad y también a través del cual el hombre manifiesta un tipo específico de actividad humana, se denomina: Práctica de actividad física.

Relación necesidad-satisfacción.

Las necesidades asociadas a la práctica de actividad física y deporte generan lo que conocemos como demanda de actividad física y deporte.

La demanda surge como resultado de la conjugación de las necesidades individuales y sociales, las cuales se complementan e influyen dialécticamente.

La satisfacción de la demanda se intenta solucionar a través de la oferta de actividad física y deporte que realizan las organizaciones básicas del sistema de cultura física.

La oferta se verifica por medio de los servicios de actividad física.

Es precisamente a través de la relación necesidad-satisfacción expresada en términos de demanda-oferta lo que permite visualizar el marco regulador del funcionamiento global del sistema: la relación servicio-mercado.

Si queremos una expresión menos empresarial y más ajustada al sector oficial podemos utilizar la relación servicio-destinatario, aunque a nuestro juicio, aun cuando el servicio puede ser enteramente gratuito, los procesos de oferta-demanda o demanda-oferta hacen que la dinámica del sistema opere bajo ciertas regulaciones del mercado.

Beneficios en la práctica de las actividades físicas en el empleo del tiempo libre.

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad medida, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999).
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, OR, 1994).

- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.

Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Forum mundial, Québec, 1995)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Principios de las Actividades Recreativo Físicas.

- Debe ser realizada en el empleo del Tiempo libre.

- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de carácter.

Planificación y programación de actividades físico recreativas.

El plan de actividades físico- recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, para ello se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado.

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado

e. **Enfoque Socio-Político:** Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físico- recreativas

este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Las características a tener en cuenta el plan de actividades físico- recreativas el cual deben cumplir las siguientes:

EQUILIBRIO

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (12-15 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

FLEXIBILIDAD

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Clasificación del plan de actividades físico- recreativas.

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- _ Plan quincenal
- _ Plan anual (calendario)
- _ Plan trimestral (temporada)
- _ Plan mensual
- _ Plan semanal
- _ Plan de sesión

b. Según la edad de los participantes

- _ Plan infantil
- _ Plan juvenil
- _ Plan de adultos
- _ Plan para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

- _ Plan de uso único
- _ Plan de uso constante.

Implementación de Programas Recreativos.

Según Ramos (2006), en la puesta en práctica de programas recreativos comunitarios las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La recreación tiene la dimensión apropiada para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues los integrantes de cualquier conglomerado social tienen voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad.

Para Martínez (2003), en la recreación comunitaria se promueve una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia. Esta Dimensión social se expresa cuando:

- Las personas se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia.
- Los integrantes de la comunidad logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.

- Todas las organizaciones sociales se unen con el fin de realizar propósitos comunes.
- Se promueve la sana diversión, la prevención de riesgos y las prácticas de medicina preventiva.
- A todas las personas se les brinda la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad.
- Se integran los grupos sociales que han sido marginados.
- Se promueve la educación continuada de la comunidad, sobretodo de la tercera edad.
- Se resuelven constructivamente los conflictos y las diferencias.
- Se favorece el cultivo y la expresión de la cultura y el arte.
- Se promueve el surgimiento de líderes y lideradas de la misma comunidad.

Por las razones antes mencionadas, surge la necesidad urgente de desarrollar programas recreativos dirigidos a las comunidades tendentes a rescatar al hombre del caos donde día a día se sumerge.

Ante todo lo expuesto, se requiere en opinión de los autores, fomentar estas actividades con la finalidad de coordinar las acciones y estrategias a desarrollar para el incremento de la participación en las actividades físicas, deportivas y recreativas en las mismas para que con esto se logre la participación masiva de la comunidad en todas las actividades que se planifiquen y así proporcionar una excelente alternativa para la consecución de una buena salud, y mejorar su calidad de vida.

Capítulo II- Resultados y Discusión.

2.1- Caracterización de la comunidad.

La circunscripción a la cual evaluamos es una localidad rica en historia, pues en esta zona se enclavó el cuartel del ejército español, el cual explotó en 1899 causando la muerte a todos los transeúntes que pasaban por el lugar en esos momentos es una parte del municipio de origen agrícola debido al asentamiento campesino existente.

Nuestra circunscripción se encuentra en la parte occidental del municipio, cuenta con una población de 35 696 habitantes, con una extensión territorial de 59 kilómetros cuadrados. El consejo popular "Celso Maragoto" tiene una extensión de 9,2 Km. cuadrados, lo que lo hace ser el segundo mas grande del municipio y la provincia, sólo superado por el consejo popular Hermanos Cruz, se extiende desde la parte derecha de calle San Juan, desde el puente río Guama hasta la calle Martí, desde la calle Martí, parte derecha de la Alameda hasta el Km 2 ½ carretera de la presa y desde la presa hasta el puente del río Guama, tiene una cantidad aproximada de 22 000 habitantes. En este consejo hay 16 Bodegas, 9 Carnicerías, 8 Placitas y varios Organismos dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

- Empresa Cárnica.
- Empresa Venegas.
- Empresa de Materias Primas.
- Establecimiento no Ferroso.
- DIVEP
- Recursos Hidráulicos.
- Mantenimiento Vial.
- Flora y Faunas.
- Hospital Pediátrico Provincial.
- Poder Popular Provincial.
- CDR Municipal.
- CTC Provincial.
- Parque de los Pioneros.
- Unidad Provincial de la PNR.

Además de poseer 31 Consultorios Médicos para la población. Los principales problemas de este consejo están relacionados con la vivienda, la urbanización (carreteras en mal estado), el alumbrado público y una crítica situación con el agua, la cual está dada fundamentalmente en que los núcleos que están cerca de la presa no reciben agua potable sino directo de la presa.

Este consejo popular consta de 91 CDR, 30 zonas y 18 núcleos zonales, además de poseer 20 Circunscripciones, dentro de estas está la Circunscripción # 6, la cual es del tipo urbana y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es media, tiene un total de 86 adolescentes, sus principales obras sociales son: 2 Bodegas, 2 Panaderías, 1 Placita, 1 Carnicería, 3 Consultorios, y 1 Hotelero que sirve de vivienda a los médicos que laboran en el Hospital Pediátrico. El mismo se extiende desde Semi Internado y calle San Juan hasta Pepe Portilla y Ramón Álvarez y desde José A. Labrador hasta R. P. Careaga.

2.2- Características de los adolescentes motivo de estudio.

En correspondencia con las técnicas de intervención comunitaria aplicadas (entrevista a informantes claves, intervención acción grupal), fue posible caracterizar las principales particularidades del grupo etéreo estudiado, las cuales se describen a continuación:

Este grupo oscila entre las edades de 12 a 15 años, donde su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

Se caracterizan por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, siendo independientes de sus padres, lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes

y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social .

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales buenas. Existe tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación.

Se pudo apreciar que tienen una incidencia marcada en ciertos rasgos de la personalidad, que se manifiestan en ocasiones de manera negativa, algunos de ellos no poseen el nivel cultural adecuado de acuerdo a la edad, se evidencian casos de conductas sociales no adecuadas como juegos ilícito de las mismas actividades que de manera cotidiana se desarrollan en la comunidad, consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

Se le hizo referencia en los integrantes del grupo, de las diferentes actividades físico-recreativas a ofertarles, se escucharon y valoraron sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

Se les hizo saber la importancia que tiene la actividad físico recreativa en la ocupación del tiempo libre, además se realizaron varias actividades con intervención de los mayores, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con estos grupos de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad.

2.3- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.

Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo (lunes a viernes) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
28	Estudio	6: 20
	Transportación	0: 45
	Necesidades Biofisiológicas	10:25
	Tareas Domésticas	0:3 6
	Actividades de Compromiso Social	0: 16
	Tiempo Libre	5: 38

Realizando un análisis del presupuesto tiempo o sea, las actividades y distribución del tiempo diario (24 horas) de los adolescente en la comunidad, se puede apreciar (tabla 1) las magnitudes de tiempo que, como promedio, dedican estos jóvenes, los días entre semana a cada una de las actividades globales o principales. El tiempo promedio dedicado al estudio es de 6 horas y 20 minutos), teniendo en cuenta la doble sesión de clases. El tiempo dedicado a la transportación es de 45 minutos, teniendo en cuenta que los centros de estudio están cercanos a los lugares donde viven y algunos se trasladan a otros centros de la zona más distantes. El tiempo dedicado a las necesidades biofisiológicas (10 horas, 25 minutos), resulta consecuente, de acuerdo con las actividades que comprende. El tiempo dedicado a las tareas domésticas es bajo (36 minutos), así como también el correspondiente a las actividades de compromiso social (16 minutos). Como resultante de este presupuesto se dispone de una magnitud apreciable de tiempo libre de 5 horas, 38 minutos.

Por su parte, en la Tabla 2 se reflejan las principales actividades realizadas por la muestra en las 5 horas y 38 minutos de tiempo libre de que disponen como promedio en el día, donde, a pesar de apreciarse cierta variedad, en su mayoría, son de realización individual y correspondiendo al grupo de las actividades pasivas. Entre estas sobresalen: ver televisión (1:02), encuentro con amigos (0:54) y pasear (0:34).

Tabla No.2- Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
28	Encuentro con amigos	0: 54
	Ver televisión	1: 02
	Ver videos	0:33
	Escuchar música	0: 27
	Ir a fiestas	0.28
	Eventos deportivos	0.26
	Estudiar	0.16
	Practicar deportes	0.25
	Pasear	0.34
	Otras actividades	0.12
	Juegos de mesa	0:23
	Total	5: 38

2.4- Resultados de la observación (primer momento).

Del total de actividades programadas para la Circunscripción No.6 en el período de Enero a Diciembre del año 2010, fueron observadas 5 de ellas, que de forma general denotan poca diversidad con una inadecuada sistematicidad. En el resumen de la valoración de los aspectos observados (tabla No.3), se puede apreciar que todos ellos se encuentran valorados de Regular y Mal.

Tabla No.3- Resultados generales de la Observación. (primer momento).

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
-Festivales recreativos (2) -Juegos Pre deportivos (2)	a- Condición del lugar	-	-	2	40	3	60
	b- Participación	-	-	2	40	3	60
	c- Calidad	1	20	2	40	2	40
	d-Disfrute de la actividad	1	20	3	60	1	20

-Juegos de mesa libre.	(aceptación)						
------------------------	--------------	--	--	--	--	--	--

2.5- Análisis de los resultados de la encuesta.

Una vez de haber recopilado y analizado los datos arrojados por el cuestionario aplicado (anexo 4), se destacan los siguientes resultados:

Referente a la pregunta número 1, relacionada con las actividades en que, generalmente ocupan su tiempo libre, se relacionan entre las más realizadas: ver T.V (68%), encuentro con amigos (54%) y juegos diversos (46%), todas ellas de realización espontánea o individual. (tabla 4).

Tabla No.4- Actividades realizadas por los adolescentes en el tiempo libre. Según resultados de la Encuesta.

Muestra	Actividades más realizadas	Respuestas	
		Cifra	%
28	Ver T.V.	19	68%
	Encuentro con amigos	15	54%
	Practica de deportes	10	36%
	Juegos diversos	13	46%
	Juegos de mesa	19	68%
	Leer	5	1.4%
	Escuchar música	9	2.5%
	Ver videos	11	3.08%
	Ir a fiestas	15	54%
	Otras	10	36%

Entre las actividades recreativas que refieren organizarse en la comunidad y en las cuales declaran participar (pregunta 2), se señalan: los juegos de mesa (57%) y los festivales recreativos (43%), coincidiendo con los mayores por cientos, las frecuencias ocasional (61%) y mensual (53%), confirmando lo ya señalado anteriormente con relación a las irregularidades en la variedad y oferta sistemática de actividades físico recreativas variadas, lo cual atenta contra la participación de los adolescentes en las mismas. (Tabla 5).

Tabla No. 5- Oferta de actividades recreativas a los adolescentes en la comunidad, según resultados de la encuesta. (Muestra = 28).

Actividades que se organizan	Frecuencia		
	Semanal	Mensual	Ocasional
Juegos Tradicionales	-	-	20 / 71%
Torneos deportivos.	-	-	18 / 64%
Festivales Recreativos	-	22 / 79%	-
Actividades Socio Culturales	-	-	15 / 54%
Juegos de mesa.	21 / 75%	-	
Maratones.	-	-	14 / 50%
Simultáneas de Ajedrez	-	-	12 / 43%
Otras	-	-	9 / 32%

Teniendo en cuenta lo anterior, no resulta extraño que el 61% de estos adolescentes no se sienta satisfecho con la oferta y realización de estas actividades físico recreativas (pregunta 3), mientras el 39% restante, refieren estar medianamente satisfechos.

Por último, entre las actividades que desearían fueran organizadas y ofertadas en su comunidad, de mayor preferencia, señaladas por los sujetos encuestados, se encuentran: los torneos deportivos populares de béisbol, fútbol, baloncesto (53%), ciclismo popular (46%) y excursiones (39%).

2.6- Resultados de la Entrevista.

En el resumen de las entrevista realizadas a las personas vinculadas, de una forma u otra, con el desarrollo de la Recreación en esta Comunidad (7), todos coinciden en sus planteamientos al señalar que las ofertas recreativas, son escasas y no se ajustan a las necesidades de los adolescentes de la comunidad, manifestando que aunque existen condiciones propicias para la ejecución de otras actividades, no se logra la explotación de estas potencialidades, dándose generalmente de forma espontánea, sin que medie ninguna planificación. También coinciden en plantear que en ocasiones se realizan actividades con frecuencia semanal (juegos de mesa), pero que generalmente se

desarrollan mensualmente (festivales recreativos)y otras de manera ocasional (actividades culturales, maratones, juegos tradicionales).

Por otra parte se refiere, la existencia, en determinados momentos, de Programaciones recreativas, pero estas han estado conformadas de forma general (sin diferenciar grupos de edades) y no de forma específica para los adolescentes, en correspondencia con sus particularidades, gustos y preferencias. (Tabla 6).

Tabla No. 6- Resumen General de los Resultados de la Entrevista. (Muestra = 7).

Interrogantes	Criterios	
	Sí	No
Conocimiento de la programación	3 / 43%	4 / 57%
Oferta de actividades de acuerdo a los intereses	2 / 29%	5 / 71%
Participación en la realización del Programa	3 / 43%	4 / 57%
Actividades que predominan	Juegos de Mesa Festivales Recreativos Otras Ocasionales	

Además afloran insuficiencias en la gestión, coordinación y divulgación de las actividades que se planifican.

Los encargados del desarrollo de estas actividades, al no existir una planificación adecuada, no tienen en cuenta conmemoración de fechas históricas, ni celebraciones,, tampoco confrontan las preocupaciones de los electores debido al insuficiente trabajo que se realiza. Predominando en la comunidad actividades recreativas pasivas como son el domino y el juego de damas.

Coinciden en plantear que existen obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen un freno para lograr un adecuado desarrollo de las actividades físico- recreación en la comunidad con los adolescentes señalando que:

- Carencia de medios para poder desarrollar las actividades.

- El horario en que se realizan las mismas no es el más adecuado, limitando la participación.
- Poca variedad y flexibilidad de las actividades.
- Divulgación casi nula de las pocas actividades que se ofertan.

2.7- Programa de actividades física recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

NOMBRE DEL PROGRAMA: Por un Ambiente Recreativo, Sano y Comunitario

Fundamentación.

La implementación del programa de actividades físico- recreativas se hace con el propósito de brindar mayores opciones recreativas que propicien una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15años) de la circunscripción # 6, perteneciente al consejo popular "Celso Maragoto Lara ", logrando con esto la inserción en actividades de carácter social, de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria, por lo que se fundamenta en motivar y propiciar un ambiente de disfrute.

Este Programa ha sido concebido partiendo, en primer lugar, de los gustos y preferencias recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Aldo Pérez (2003), para las Programaciones Recreativas.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndole gran importancia a la organización y carácter formativo de las actividades.

Su marco temporal es de un año, que podría extenderse, de acuerdo a la aceptación, impacto y perfeccionamiento de las actividades.

Objetivo General: Propiciar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (12-15años) de la circunscripción # 6, perteneciente al consejo popular "Celso Maragoto

Lara ", incrementando las opciones recreativas, en función de la educación para el tiempo libre y la vida en comunidad, dando prioridad a los gustos y preferencias.

Objetivos específicos:

1. Incrementar los niveles de participación de los adolescentes en las actividades físico recreativas programadas, a partir de una oferta variada, motivada y sistemática.
2. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de actividades físico recreativas, para la prevención de hábitos y conductas que atenten contra la sociedad.
3. Fomentar la cultura recreativa y de utilización del tiempo libre de esta población, propiciando el desarrollo de valores acordes a los principios de nuestra sociedad.

Programación de Actividades.

No.	Actividades	Lugar	Sesión	Frecuencia
1.	Festivales Recreativos.	Parquecito	Mañana	Mensual
2.	Festival de Juegos Tradicionales	Parquecito	tarde	Mensual
3.	Torneos Deportivos populares	Esc. Secundaria y Preuniversitaria	mañana	semanal
4.	Exhibición de manifestaciones deportivas.	Terreno rústico	Mañana tarde	mensual
5.	Ciclismo Popular	Terreno rústico	mañana	mensual
6.	Competencias de Juegos de Ocasión.	Terreno rústico/ Circunscripción	Tarde/ Noche	quincenal
7.	Excursiones	Entorno	mañana	mensual
8.	Encuentro con glorias deportivas	Circunscripción	mañana noche	mensual
9.	Actividades Socio culturales	Circunscripción	noche	semanal
10.	Juegos de mesa y Tablero.	Parquecito	Tarde noche	semanal

Descripción de las actividades. Metodología para la implementación.

Actividad No.1- Festivales Recreativos.

Objetivo: Ejecutar de manera simultánea un grupo de actividades según el gusto y preferencia, estas van dirigidas a lograr mayor participación de la población tanto activa como pasiva, brindándole oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social, la cooperación, la aceptación de las diferencias culturales y entre grupos de edades, sexo y raza, la solidaridad, así como la disminución de las diversas formas de violencia, de las conductas antisociales y delictivas en sentido general.

Organización y desarrollo de la actividad.

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, se concibe la participación de todos los grupos etáreos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos festivales serán realizados el último fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el área del parquecito, por estar céntrico y reunir condiciones propicias para el desarrollo de esta actividad, aunque no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro de la circunscripción, con condiciones favorables como el estadio rústico.

Se establecen de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado y clausura del mismo., se debe confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

Reglas: Los participantes en cada actividad deben de culminar una para tener la posibilidad de participar en otra y cada actividad se realizara de manera escalonada.

Actividad No 2- Juegos tradicionales

Objetivo: Sensibilizar a la población adolescente sobre las principales actividades de carácter cotidiano de diferentes juegos físico recreativos tradicionales, en el marco extraescolar, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Organización y desarrollo de la actividad.

Esta actividad, comprendida como uno de los programas fundamentales de la recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será el parquecito, rotándose por otras áreas como el terreno rústico de la escuela, en las que se aprovecharán los diferentes espacios recreativos comunitarios que existen, según se dé el caso.

Los juegos y actividades a ofertar, que no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, se dividirán en dos grupos, de acuerdo a la forma de participación:

Individual:

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: Trompo, objetos volantes, bolas, chivichana y carreras de goma.
- Competencia de cabuyería.
- Armar o desarmar una tienda de campaña.
- Palo encebado
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Pellet, dardos con punta de plástilina.

Competencias en equipos (Relevos).

Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Carreras de sacos.
- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire o de agua.
- Carrera chancletas gigantes colectivas.

- Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo.
- Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos o los pies o ambos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas.

Para el desarrollo de la actividad, el promotor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad velando que cada adolescente manifieste su motivación de cada juego y el que más le guste, esto se hace con un carácter espontáneo pero si inclinado a la participación masiva de todo el que guste de esta preferencia.

Reglas: El reglamento para este tipo de actividad parte de las que oficialicen los propios participantes, haciendo énfasis en aquellas reglas que son tradicionales para cada juego.

Actividad No 3-. Torneos deportivos populares

Objetivo: Lograr la familiarización de la población adolescente en la participación de actividades deportivas de forma sana y sistemática.

Organización y desarrollo de la actividad.

Consiste en la organización y oferta de torneos o competencias deportivas sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el consejo popular (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el béisbol y el fútbol, teniendo en cuenta el aprovechamiento de los terrenos que existen en la escuela secundaria y pre-universitaria.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de la circunscripción, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios

participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el consejo popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc, en función del correcto desarrollo de la actividad.

Debe de establecerse parámetros dentro de la actividad, lo que implica la puesta en práctica del reglamento deportivo de cada deporte, se seleccionan los equipos de acuerdo a las al cumplimiento de lo que esta reglamentado por cada deporte que se convoque a realizar

Reglas: El reglamento para estas actividades será el mismo que esta orientado para los deportes oficiales

Actividad No 4- Exhibiciones de manifestaciones deportivas.

Objetivo: Lograr que el joven se sienta protagonista de la actividad que se está exhibiendo y que exponga sus habilidades motrices alcanzadas.

Organización y desarrollo de la actividad:.

Estas se centrarán fundamentalmente en deportes de combate y artes marciales, como el Tae Won do, el Tai Chi, el Kárate do, el Iky do, etc., de acuerdo a las preferencias, aunque no se descarta la inclusión de alguna otra que sea de interés, factible a organizar.

Aunque el lugar escogido es el terreno rústico, se podrán desarrollar en otros sitios de la circunscripción, que garanticen la seguridad y accionar tanto de ejecutantes como espectadores.

Debe de establecer de manera clara las formas de participación, los materiales a utilizar, la organización general y clausura del mismo, se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

Reglas: El reglamento para estas actividades será el mismo que esta orientado para los deportes oficiales

Actividad No 5- Ciclismo popular

Objetivo: Incorporar de forma masiva la población que posea ciclos en la realización de la actividad.

Organización y desarrollo de la actividad.

Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo, ni edades, delimitara la pista o zona de recorrido, la cantidad de vueltas a ejecutar o el tiempo máximo a utilizar de realizarse una competencia contra reloj.

Reglas: El reglamento para esta actividad será el mismo que esta orientado para el deporte oficial.

Recursos: Equipo de audio, micrófonos.

Actividad No 6- Competencia de juegos ocasionales.

Objetivo: Propiciar el fomento de hábitos de participación sistemática en las actividades, sobre la base de la canalización de intereses recreativos diversos.

Organización y desarrollo de la actividad.

El Profesor de Recreación, con el apoyo de los activistas, ofertará, en las tardes (después de las 5:00 PM) y en las noches, diferentes actividades físicas espontáneas (en el primer horario) y juegos de mesa, para la realización de los interesados de forma libre y espontánea, según sus motivaciones.

Se desarrollarán en las áreas recreativas rústicas y puntos de la circunscripción.

- Para la puesta en marcha de esta programación de actividades deportivas-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la circunscripción y del consejo popular. Al coordinar las mismas deberá confeccionar un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del

consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores, utilización de la televisión local.

- Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, efectuándose la debida presentación, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización, la que responderá a un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.
- Las actividades a ofertar no serán estáticas ni invariables, sino dialécticas y dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.
- Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con los centros a los cuales pertenezcan las área deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.
- Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se vaya realizando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellas.

Reglas: Los equipos que se conformen tienen que tener la misma cantidad de participantes y las actividades que se apliquen tienen que ser de fácil ejecución.

Actividad No 7- Excursiones

Objetivo: Distraer y ocupar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral en los adolescentes en cuanto al conocimiento y preservación de la flora y la fauna a través de un conjunto de actividades físico recreativos.

Organización y desarrollo de la actividad.

El responsable será el metodólogo de recreación del INDER, que se encargará a su vez con los profesores de recreación de planificar y buscar los recursos para las actividades

que se realizarán, además las actividades serán en lugares escogidos que permitan la realización de lo que se planifica.

Esta se organiza de manera que toda la población adolescente participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad

Reglas: El reglamento de estas actividades se limitaran a lo que esta establecido para este tipo de modalidad.

Actividades No. 8- Encuentro con Glorias Deportivas

Objetivo: Fomentar en los adolescentes el conocimiento de la historia deportiva de la provincia y la localidad a través de la interrelación con sus protagonistas.

Organización y desarrollo de la Actividad.

Se planificarán dos o tres formas de llevarla a cabo:

- Invitando a las figuras relacionadas con los deportes en cuestión a los torneos deportivos a organizarse, como parte de la actividad No. 3.
- Encuentros Talleres con figuras y glorias deportivas de otros deportes en general, en otro local designado, con las condiciones adecuadas.
- Intercambio con Peñas Deportivas.

El responsable de la actividad coordinará previamente con la Dirección de Deportes Municipal y La Comisión de atención a Glorias Deportivas.

Se realizará una Introducción previa a la actividad donde se relacionen los nombres, deportes y éxitos principales de los invitados.

Para esta actividad el coordinador podrá auxiliarse de un cuestionario previamente analizado con los adolescentes, a partir de sus criterios e ideas, e inquietudes.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la actividad que se está desarrollando.

Actividades No. 9- Socio Culturales.

Objetivo: Incentivar que el joven se sienta protagonista de la actividad que se está exhibiendo y que exponga sus habilidades al cantar, bailar, recitar poesías, exhibición de modas, disfraces, propiciando las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

Organización y desarrollo de la Actividad.

Se rotarán estas actividades por las diferentes cuadras de la circunscripción, tratando de abarcar, además de los adolescentes, al mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de actividades se incluirán: cumpleaños colectivos; rifas; competencias de canto, baile, poesía, cuentos; presentación de exposiciones y arte creativo de los miembros de la comunidad; actividades físico recreativas; grupos musicales aficionados, concursos; exhibición de manifestaciones culturales.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, las organizaciones estudiantiles, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Actividad No 10- Juegos de mesa

Objetivo: Sensibilizar e incorporar a la mayor cantidad de adolescentes de manera sana y educativa al juego limpio.

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes pueden hacer uso de los diferentes juegos que se ofertan, dígame de forma individual como por parejas, siempre teniendo como premisa que el que pierda tiene que darle paso a los demás.

Reglas: No se permite cambios o trueques de lo que está establecido para cada juego.

Orientaciones Organizativas.

Las orientaciones de este programa de actividades se remitirán a lo que está establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido para el trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que está establecido.

Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los entes de la comunidad que tienen incidencia directa con la actividades como por ejemplo la escuela y el representante de cultura de la comunidad así como el comité gestor de actividades quien es el que garantiza la puesta en marcha de los diferentes programas deportivos y recreativos, o sea es importante que los planes de la calle, los juegos de mesa, los festivales deportivos recreativos así como los juegos tradicionales en el momento de aplicarse se regirán por la metodología que establece el programa de la recreación física.

Control y Evaluación del programa

El control del programa se realizará de manera sistemática, chequeándose periódicamente el cumplimiento de las actividades y de los objetivos previstos, así como el control de la participación y la aceptación de los participantes. Para ello se efectuarán observaciones estructuradas y encuestas de estado de opinión.

2. 8- Valoración de la Utilidad del Programa Elaborado.

2.8.1- Valoración por Criterio de Especialistas.

Para la valoración teórica del programa de actividades recreativas elaborado fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 36 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Programa propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Programa propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados

previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Se señala lo novedoso de la propuesta, en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de la actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus pobladores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación teórica y practica de los especialistas en esta esfera de actuación, brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado, en los marcos de de la comunidad.

A su vez, no necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

2.8.2- Valoración de la Implementación del Programa.

La implementación del Programa de actividades físico recreativas elaborado se ha ido concretando en la práctica, de forma, paulatina. Al cabo de tres meses de su puesta en práctica, se aplicó la observación (segundo momento), a 5 de las actividades desarrolladas, constatándose la aceptación del mismo, a partir del aumento escalonado de la participación de los adolescentes y demás habitantes del lugar.

Como se puede apreciar en la tabla 7, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

Tabla No. 7 - Resumen general de las observaciones realizadas (segundo momento).

Actividades Observadas	Elementos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
Festiv .Recreat. (2) Fest.Jueg.Trad. Torn.Dep. Pop. Torn.Relámp.Jueg. De Mesa	a) Condición del lugar	3	60	2	40	-	-
	b) Participación	2	40	3	60	-	-
	c) Calidad	3	60	2	40	-	-
	d) Aceptación	4	80	1	20	-	-

Comparando estos resultados con los de la Observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias muy significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 8.

Tabla No.8- Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones Realizadas.

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
5	De Bien	2 / 10 %	12 / 60 %	0,0020	Altament. Significat.
	De Regular	9 / 45 %	8 / 40 %	0,7508	No existe
	De Mal	9 / 45 %	0 / 0%	0,0016	Altament. Significat.

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del Programa de Actividades Físico Recreativas propuesto.

A su vez, fue aplicada a los adolescentes una pequeña encuesta de estado de opinión y satisfacción (Anexo 6), entre cuyos resultados generales arrojó:

- Que las actividades ofertadas han tenido gran variedad, la divulgación ha mejorado, en cuanto al conocimiento de los encuentros deportivos, festivales deportivos, maratones populares.
- Las actividades más gustadas: los festivales deportivos, las actividades socio culturales y el festival de juegos tradicionales.

CONCLUSIONES.

1. En el estudio de los antecedentes teóricos y metodológicos existentes sobre la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes, se constata la gran connotación de las actividades físico recreativas, especialmente por su carácter formativo, las cuales deben ser programadas y ofertadas a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este grupo etáreo.
2. Los adolescentes de la Circunscripción # 6, de la Comunidad perteneciente al Consejo Popular " Celso Maragoto ", del Municipio de Pinar del Río, poseen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es ocupado de forma óptima en la formación multilateral de los mismos, presentando una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente, poco variada y no sistemática oferta de actividades físico recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
3. El Programa de actividades físico recreativas elaborado ha sido concebido partiendo de las necesidades y preferencias recreativas de los adolescentes motivo de estudio, respondiendo a los 5 enfoques de la programación, sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.
4. Se constata la utilidad y aceptación del Programa de actividades físico recreativas, propuesto, al incrementarse los niveles de motivación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas.

RECOMENDACIONES.

1. En la medida que avance la aplicación de la propuesta se deberá ir perfeccionando las actividades e implementando otros aspectos de aceptación con el fin de incorporar a un mayor número de participantes en la mejor ocupación del tiempo libre.
2. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. Arias G (2002) Diagnóstico y evaluación en el desarrollo, desde el enfoque histórico cultural. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pp6.
3. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
4. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
5. Alonso T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España
6. Albarán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). Muévete y Vive...Saludable... Convención Anual
7. Ásanos, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
8. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
9. Bollón, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Ameba, Buenos Aires,
11. Camerino, O. y Castañar, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo
12. Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
13. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.

14. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mugía y Hnos., México.
15. CD de la Maestría
16. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
17. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
19. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. ED. Stadium. Buenos Aires
20. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
21. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
22. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
23. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
24. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
25. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
26. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes
27. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Piados, Barcelona
28. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.

29. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
30. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
31. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
32. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
33. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
34. "Hernández Mendo, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
35. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
36. http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/9/Usr/iesarico/departamentos/ActividadesFisicoRecreativas_IP.htm
37. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. ED. Progreso, Moscú
38. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
39. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
40. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires
41. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.

42. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico
43. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
44. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
45. Manuel Vigo (1999). Planificación de la recreación .Argentina.
46. Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al Estudio de la Recreación (pp. 15-20, 137-146, 267). san Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
47. Mesa, G. (1997) La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona España.
48. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
49. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23. www.efdeportes.com
50. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
51. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
52. -Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
53. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
54. Pantojas Cantre, E. Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.

55. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
56. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
57. Pérez, Sanchez, Aldo (2003) Fundamento Teórico metodológicos capitula I, Editorial José Martí.
58. Petrovsky, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
59. Ramos, Alejandro E. y otros. (2003)Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
60. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
61. Sánchez Acosta, María Elisa (2004) Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
62. Sué, R. (1992). El Ocio. México : Fondo de Cultura Económica. 170 p.
63. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
64. Tomaza, R, M, GARCIA (1998) Sociología del Tiempo Libre y el Consumo de la Población.`` Ciudad de La Habana, poligráfico Alfredo López
65. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
66. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación,
67. Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990.Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex
68. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana
69. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).

70. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
71. Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. 1989
ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: ED. Ariel, S. A. 1996 Superiores. Ed. Crítica, Barcelona.
72. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
73. Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre
74. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS

Anexo 1- Auto Registro de Actividades para el estudio del Presupuesto Tiempo.

Día de la semana: _____ **Sexo:** _____ **Edad:** _____

[illegible]

Anexo 2 – Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas con los adolescentes (12- 15 años de edad), en la circunscripción No.6 del consejo popular “Celso Maragoto Lara”. **Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M)

Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: _____

B) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Aceptación.			

Indicadores para la Evaluación de los Parámetros.

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
a) Condiciones del Lugar	Presenta características adecuadas para el desarrollo de la actividad a efectuar, ofreciendo seguridad para los participantes.	Presenta alguna insuficiencia ya sea en el perfil de la actividad la seguridad de los participantes.	No se corresponde con ninguno de los 2 elementos referidos
b) Participación	Participa más del 60% de los adolescentes de la comunidad, tanto de forma activa como pasiva.	Participa entre el 50% y 60% de los adolescentes, predominando la pasiva.	Menos del 50% de los adolescentes, predominando la forma pasiva.
c) Calidad de la Actividad (organización)	Se han tenido en cuenta todos los elementos necesarios en la organización de la actividad, desarrollándose como estaba planificado.	Insuficiencias no significativas en algunos de los elementos organizativos de la actividad, aunque se cumple la misma.	Se presentan insuficiencias que impiden la realización de la actividad o el buen desarrollo de la misma.
d) Aceptación	Se aprecia la participación animada y emotiva de los asistentes.	La satisfacción y participación es media.	Se observa apatía o desagrado en los participantes.

Anexo No 3- Guía de Entrevista (Factores Implicados).

Objetivo: Valorar el comportamiento de los aspectos vinculados a la planificación, oferta y realización de la Recreación en la circunscripción No.6 del consejo popular “Celso Maragoto Lara”.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M _____ F _____

1 -¿Domina usted el programa de Actividades de recreación para el Consejo Popular?

Si _____ No _____

2. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?

Juegos recreativo físicos _____ Actividades culturales _____

Juegos Pre deportivos _____ Juegos pasivos _____.

Juegos Tradicionales _____ Otras _____

3. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

4. Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan estas actividades recreativas son las más idóneas.

Si _____ No _____

Argumente: _____

5. ¿Con que frecuencia se organizan?

Semanal----- mensual----- quincenal----- ocasional-----no se realizan-----.

6 -¿A su consideración cuáles son las causas que impiden la oferta y organización de actividades recreativas dirigidas a los adolescentes en el Consejo Popular?

Anexo 4- Guía de Encuesta.

Objetivo: Constatar el estado de opinión de los adolescentes (12- 15 años), en la circunscripción No.6 del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, acerca de la oferta de actividades físico recreativas, su grado de satisfacción por las mismas, así como sus gustos y preferencias recreativas.

Estimados Adolescentes:

La presente encuesta responde a una investigación que se está realizando en el Consejo Popular, sobre el empleo del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la programación de actividades recreativas que satisfagan sus intereses, por lo que requerimos de su valiosa colaboración.

Muchas gracias.

1- Tu tiempo libre lo empleas en (Marca con una (x) las opciones que consideres más apropiadas):

Practicar deportes____ Leer ____ Oír música____ Ver TV _____

Juegos diversos ____ Visitar amigos____ Otras _____

2- De las siguientes actividades recreativas marque en cada caso cuales se realizan en tú comunidad, con que frecuencia y en las que usted ha participado.

Actividades	Se Realizan en la Comunidad				Participas
		Semanal	Mensual	Ocasional	
Juegos Tradicionales					
Torneos deportivos.					
Festiv. deportiv. Recreativ					
Actividades Culturales					
Juegos de mesa.					
Maratones.					
Simultáneas de Ajedrez					
Competenc. de Bicicleta					
Otras ¿Cuáles?					

3- En que medida te sientes satisfecho con la realización de esas actividades.

Muy Satisfecho ____ Medianamente satisfecho ____ No satisfecho ____

4 -De las siguientes actividades recreativas señale las de su mayor preferencia, que desearía fueran organizadas en la comunidad:

____ Juegos recreativos	____ Maratones
____ diversos	
____ Competencia mini fútbol	____ Acampadas
____ Festival Deportivo	____ Actividades socio culturales
____ Recreativo	
____ Juegos tradicionales	____ Otras ¿cuáles? _____

Anexo 5- Criterio de Especialistas.

Datos Generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

Aspectos a valorar por el especialista sobre el Programa o propuesta presentada.

A) Efectos:

B) Aplicabilidad:

C) Viabilidad:

D) Relevancia:

Anexo 6- Encuesta #2: Valoración del programa de actividades físico-recreativas por los adolescentes.

Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre la ocupación del tiempo libre en la Circunscripción . 6 del Consejo Popular “Celso Maragoto” del municipio Pinar del Río, en la cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Ha observado algún cambio en la oferta de actividades físico- recreativas para una mejor empleo del tiempo libre en la circunscripción donde convive?.

Sí ____ No ____

2 .¿Conoces las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando u organizando en tu circunscripción ?.

Sí ____ No ____

3. ¿Ha Participado en algunas de estas actividades?

Sí ____ No ____

¿Cuáles? _____

4. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

6. Exponga su opinión sobre el programa de actividades físico-recreativas que ofertamos.